

Pembinaan Prestasi Atlet Remaja Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate
Di Kecamatan Montong Kabupaten Tuban

**PEMBINAAN PRESTASI ATLET REMAJA PENCAK SILAT
PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE
DI KECAMATAN MONTONG
KABUPATEN TUBAN**

e-journal



NEDianto
NIM. 11060484008

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEOLAHRAGAAN
2015**

ARTIKEL E-JOURNAL UNESA

PEMBINAAN PRESTASI ATLET REMAJA PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE DI KECAMATAN MONTONG KABUPATEN TUBAN

Nedianto

Purbodjati

Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Olahraga adalah setiap kegiatan jasmani yang dilandasi perjuangan menguasai diri sendiri, mengatasi orang lain untuk unsur-unsur alam, yang jika dipertandingkan harus di laksanakan secara ksatria, sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi yang tangguh. Untuk meraih sebuah prestasi yang tinggi atlet harus memiliki beberapa hal yang bakat, skill dan motivasi. Terlebih adalah olahraga Pencak Silat.

Di Kecamatan Montong Kabupaten Tuban terdapat berbagai aliran Pencak Silat, salah satunya Perguruan Silat Persaudaraan Setia Hati Terate. Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate mengalami perkembangan yang baik dalam prestasinya, hanya pada tahun 2014 mengalami penurunan prestasi pada kejuaraan PORKAB tingkat IPSI di Kabupaten Tuban.

Oleh karena itu, peneliti memilih Perguruan Silat Persaudaraan Setia Hati Terate sebagai objek penelitian dengan tujuan untuk mengetahui proses pembinaan prestasinya yang dirumuskan sebagai berikut: (1) bagaimana proses perekrutan atlet-atlet di Perguruan Silat Persaudaraan Setia Hati Terate, (2) bagaimana bentuk program latihan yang dikembangkan di Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate dan (3) bagaimana sarana dan prasarana di Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate

Metodologi penelitian dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif deskriptif. Sedangkan sumber datanya yaitu berasal dari responden dan dokumentasi.

Hasil dari proses penelitian ini adalah (1) proses perekrutan di perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate ada 2 cara yaitu dengan cara pengamatan pada saat latihan dan mengadakan pertandingan antar rayon se-Ranting Montong. (2) program latihan di Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate sudah sesuai dengan prosedur yang benar dengan waktu latihan 2 kali dalam 1 minggu dengan durasi 4 jam, meliputi latihan pemanasan, latihan inti dan latihan pelepasan, (3) Sarana dan prasarana yang dimiliki oleh perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate di Kecamatan Montong Kabupaten Tuban masih kurang perlu di tambah lagi, pecing dan body protektor mulai rusak.

Kata kunci: Pencak Silat, Pembinaan Prestasi, Persaudaraan Setia Hati Terate

CONSTRUCTION OF YOUNG ATHLETES PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE IN KECAMATAN MONTONG KABUPATEN TUBAN

Nedianto

Purbodjati

Department Health and Recreation Education, Faculty Sport Science, State University of Surabaya

ABSTRACT

Exercise is any physical activity that is based on the struggle for control of yourself, others to overcome the natural elements, that if the contested must be implemented knights, so it is a powerful means of personal education. To achieve a high performance athletes have to have some things that talent, skill and motivation. Pencak Silat is the first exercise.

In Montong Tuban, there are various streams of Pencak Silat, one of them is Pencak Silat Institution of Persaudaraan Setia Hati Terate. Persaudaraan Setia Hati Terate institution has good growth in achievement, in 2014 only has decreased performance in the championship PORKAB IPSI in Tuban.

Therefore, the researcher chose the Pencak Silat Institution of Persaudaraan Setia Hati Terate, as the object of research with the aim to determine the process performance coaching is defined as follows: (1) how is the process of recruiting athletes at the Pencak Silat Institution of Persaudaraan Setia Hati Terate,, (2) what form of exercise program that was developed in Persaudaraan Setia Hati Terate Institution, and (3) how is the facilities and infrastructure in Persaudaraan Setia Hati Terate Institution.

The research methodology in this research is descriptive qualitative method. While the source of data that is derived from the respondents and documentation.

Results of the research process are (1) the recruitment process in the college fraternity Terate Setia Hati there are 2 ways ie by observations during training and matches mengadakan inter-Branch se Montong rayon. (2) the exercise program at College Fraternity Setia Hati Terate are in accordance with the correct procedures with practice time 2 times in 1 week with a duration of 4 hours, including warm-up exercises, core exercises and practice relaxation, (3) Facilities and infrastructure are owned by universities Faithful Hearts fraternity Terate in District Montong Tuban is less need to be added again, pecing and protector body starts to break down,

Keywords : Pencak Silat, Development of Achievement, Persaudaraan Setia Hati Terate

PENDAHULUAN

Olahraga adalah setiap kegiatan jasmani yang dilandasi perjuangan menguasai diri sendiri, mengatasi orang lain untuk unsur-unsur alam, yang jika dipertandingkan harus di laksanakan secara ksatria, sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi yang tangguh. Untuk itu pencak silat telah memenuhi persyaratan tersebut, karena pencak silat merupakan kegiatan yang mendorong, membangkitkan, mengembangkan kesegaran jasmani dan membina kejujuran dan kekuatan rohani, terutama katakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Pembinaan ini menunjukkan bahwa pencak silat telah memenuhi syarat pula sebagai olahraga rekreasi, olahraga missal dan olahraga prestasi, dan apabila ketiga aspek itu dibina dengan baik, maka sangat berguna bagi kepentingan hidup manusia.

Prestasi atlet diberbagai cabang olahraga dapat diraih melalui latihan yang teratur, peningkatan sarana prasarana pendukung, serta meningkatkan pelatih yang kualitas dan berpengalaman. Prestasi dan kualitas atlet di berbagai cabang olahraga harus di tingkatkan, agar tidak mengalami penurunan.

Pencak silat merupakan salah satu olahraga yang mulai digemari oleh masyarakat indonesia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok

umur, pria maupun wanita. Kompetisi pencak silat mulai di pertandingkan dari tingkat SD, SMP, dan SMA. Hal ini menunjukkan bahwa pencak silat adalah olahraga yang diperhatikan oleh pemerintah indonesia. Dalam kejuaraan nasional, seperti POPSMA, PORSENI, PORPROF pencak silat diikuti sertakan sebagai olahraga wajib yang harus diikuti oleh setiap kabupaten atau provinsi.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kualitatif deskriptif. Dimaksudkan untuk membuat gambaran tentang sesuatu keadaan secara objektif. Pendekatan kualitatif, menurut moleong (2014:3) yaitu suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari perilaku orang-orang yang diamati. Menurut mereka pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu tersebut secara holistik (utuh), jadi dalam hal ini tidak boleh mengisolasi individu atau organisasi kedalam variabel atau hipotesis, tetapi perlu memandangnya sebagai bagian dari suatu keutuhan.

Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini seorang peneliti menggunakan teknik wawancara dalam pengumpulan data maka

sumber datanya di sebut responden sebagai subjeknya yaitu orang-orang yang merespon atau menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peneliti baik pertanyaan tertulis maupun lisan

Instrumen Pengumpulan Data

Dalam hal ini untuk mempermudah proses pengambilan data mengenai proses pembinaan prestasi atlet pencak silat perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate maka instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Angket dalam hal ini peneliti menggunakan angket terbuka sebagai bahan wawancara.
2. Dokumentasi (kamera)
3. Alat perekam
4. Alat tulis dan lain-lain

Tempat dan Tanggal Pengambilan Data

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada:

Tanggal : 18 Oktober – 09 November 2015

Jam : Di sesuaikan dengan kondisi di lapangan

Tempat : Di Padepokan Persaudaraan Setia Hati Terate Desa Montong Sekar Kecamatan Montong Kabupaten Tuban, serta di rumah pengurus perguruan,

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini terdapat beberapa cara dalam mengumpulkan data, karena peneliti ingin menunjukkan keakuratan data yang di peroleh maka peneliti menggunakan teknik sebagai berikut :

1. Teknik Pengamatan
2. Teknik Wawancara
3. Teknik Dokumentasi
4. Teknik Pencatatan

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data berarti mengkaji semua data yang sudah didapat baik dari hasil, wawancara, observasi, dokumentasi, lalu menyusun atau mengorganisasikan data dan membuat kesimpulan untuk diinformasikan kepada orang lain.

Analisis data menurut Patton (Moleong, 2011: 280) adalah “proses mengatur urutan

data, mengorganisasikannya kedalam suatu pola, kategori, dan satuan uraian dasar.”. Sedangkan menurut Moleong, (2011: 280) “Analisa data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam, pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.”

Langkah-Langkah Penelitian

Sebelum peneliti mengambil data sebagai sumber penelitian seorang peneliti memiliki prosedur langkah-langkah perencanaan penelitian sebagai berikut:

a. Mengurus Perijinan

Dalam langkah pertama ini peneliti mengajukan permohonan penelitian yang diajukan kepada pimpinan perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Montong Kabupaten Tuban, yang ditanda tangani langsung oleh Dekan FIK-Unesa.

b. Menyiapkan perlengkapan penelitian seperti:

1. Alat perekam
2. Alat tulis
3. Dokumentasi (kamera)
4. Waktu dan pengambilan data

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada bab IV ini, akan dipaparkan mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang melalui pengamatan (observasi) dan wawancara (interview) yang dilakukan oleh peneliti. Data penelitian ini diperoleh dari subjek penelitian yaitu pengurus perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate, pelatih perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate, atlet perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate. Berikut ini adalah hasil wawancara dengan responden..

1. Rekrutmen atlet perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate

Proses perekrutan atlet pada perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate ini

dilakukan dengan berbagai cara dan dengan beberapa ketentuan. Proses perekrutan sudah tercantum dalam Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga perguruan silat Persaudaraan Setia Hati Terate tingkat pusat dalam pasal 10 yang berbunyi sebagai berikut.

Yang dapat diterima menjadi anggota (siswa) Setia Hati Terate adalah :

1. Warga Negara Indonesia usia 10 (sepuluh) tahun keatas.
2. Warga Negara Asing / Luar Negeri dengan peraturan khusus dan harus mendaftarkan kepada Pengurus Pusat sejak pertama masuk.
3. Siswa dapat dikeluarkan dari keanggotaan karena melanggar ketentuan / peraturan organisasi oleh Ketua Cabang atas usulan dari pelatih.
4. Ketentuan, tata cara dan mekanisme penerimaan diatur lebih lanjut dalam Peraturan / Ketentuan Organisasi.

Yang dapat disyahkan menjadi warga adalah :

1. Siswa yang telah mencapai jurus 35 dan telah memenuhi persyaratan lain yang ditetapkan dengan melalui testing.
2. Siswa atau CalonWarga berusia minimal 16 tahun untuk putra,dan 14 untuk putri sampai tak terbatas.
3. Telah mendapat pendidikan (materi organisasi, teknik. Ke SH an).
4. Pengesahan warga dilaksanakan dan ditetapkan oleh Pengurus Pusat melalui Surat Keputusan dan diselenggarakan hanya di bulan Muharram.
5. Ketentuan, tata cara dan mekanisme penjenjangan / peningkatan kemampuan Warga serta Pengasahan diatur lebih lanjut dalam Peraturan / Ketentuan Organisasi. (Anggaran Rumah Tangga Setia Hati Terate : 27)

Berdasarkan Anggaran Dasar Rumah Tangga yang terdapat diatas menyatakan bahwa perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate ini merekrut anggota atau calon anggotaperguruan Persaudaraan Setia Hati Terate dengan menetapkan beberapa ketentuan yang salah satunya tercantu dalam pasal 10 mengenai ketentuan keanggotaan bagi siapa saja yang ingin menjadi anggota Perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate. Proses perekrutan para siswa baru pada perguruan kera sakti dengan menggunakan metode Formal yaitu dengan membagikan formulir ke sekolah-sekolah bagi siswa dan metode Informal yaitu bagi para siswa yang merupakan warga asli yang tinggal disekitar tempat latihan yang ingin mendaftar menjadi siswa diperguruan silat

Persaudaraan Setia Hati Terate, untuk proses perekrutan atletnya sendiri untuk mengikutsertakan pada kejuaraan-kejuaraan, perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate biasanya mengadakan pertandingan antar Persaudaraan Setia Hati Terate di Ranting Montong sendiri untuk menyeleksi para atlet baru untuk mengikuti kejuaraan.

Hasil wawancara dengan Bapak Drs. Ahmad Usdianto, M.Pd pengurus sekaligus selaku Ketua umum di Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate sebagai berikut :

Pertanyaan : Bagaimana prosedur atau cara perekrutan atlet di perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate?

Jawaban : yang pertama adalah pengamatan pada saat latihan dan ada cara lain yaitu biasanya mengadakan kejuaraan antar rayon se ranting montong untuk melakukan perekrutan atlet.

Hasil wawancara dengan Bapak Sono,S.Pd pengurus sekaligus selaku Sekretaris umum di Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate sebagai berikut :

Pertanyaan : Bagaimana prosedur atau cara perekrutan atlet di perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate?

Jawaban : cara merekrut atlet yaitu dengan cara mengamati bakat dari para siswa ataupun warga pada saat latihan rutin

Hasil wawancara dengan Bapak Ansori,S.Pd pengurus sekaligus selaku Bendahara umum di Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate sebagai berikut :

Pertanyaan : Bagaimana prosedur atau cara perekrutan atlet di perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate?

Jawaban : memberikan informasi kepada semua ketua-ketua rayon untuk mengirimkan calon atlet untuk mengikuti seleksi atlet di tingkat Ranting.

Hasil wawancara dengan mas Parsilan Maulana S. Pd. pelatih perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Montong sebagai berikut :

Pertanyaan : Bagaimana prosedur atau cara perekrutan atlet di perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate?

Jawaban : yang dilakukan untuk merekrut atlet di Perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate yaitu dengan cara melihat kemampuan anggota yang ada di Persaudaraan Setia Hati Terate entah itu

warga ataupun siswa, di lihat waktu latihan di rayon masing-masing, begitupun juga ketika latihan bersama se Ranting Montong. di samping melalui juga mengadakan seleksi pertandingan antar Rayon se-Ranting Montong, dari di adakan pertandingan antar rayon maka akan di temukan bibit-bibit atlet yang nantinya akan di bina di tingkat Ranting untuk di kirimkan di tingkat kabupaten mewakili Ranting, dalam proses perekrutan pelatih juga mengelompokkan anggota yang baru sesuai dengan usia dan nantinya masih akan di kelompokkan lagi sesuai dengan minat dan bakatnya di bidang seni atau fight.

2. Penerapan program latihan pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate

Untuk program latihan Perguruan Pencak Persaudaraan Setia Hati Terate di Kecamatan Montong tempat latihannya para atlet berpusat pada padepokan Persaudaraan Setia Hati dan terkadang bergantian di rayon Pakel dan Rayon Pucangan latihan dilakukan dengan intensitas dimasing-masing 2 kali latihan dalam seminggu yaitu pada hari rabu dan sabtu ,waktu latihan yaitu dimulai pada pukul 20.00 sampai pukul 24.00 WIB. Program latihan yang diterapkan pada atlet yang berlatih di perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate setiap tahunnya berbeda, hal ini di karenakan atlet yang sudah berlatih dengan jangka waktu latihan sudah mencapai 2 tahun dan sudah mendapatkan pengesahan kenaikan kelas karna perkembangan kemampuan atletnya maka atlet tersebut menjadi pembantu bagi pelatih utama dalam membina anggota anggota baru, sehingga setiap tahunnya program yang di terapkan tidak sama. Adapun rincian program latihannya meliputi, latihan fisik untuk mengawali latihan, latihan fisik yang diterapkan meliputi latihan pertama lari mengelilingi halaman untuk daya tahan, lari cepat ditempat, sit-up, pus-up, squat jum, kemudian dilanjutkan dengan latihan mengenai pemahaman dan penMMMMMekan gerakan serta jurus yang diajarkan, adapun materi-materi latihan yang diberikan untuk atlet saat latihan disesuaikan dengan tingkatan kelas, yaitu:

- a. Teknik Senam Pelelasan
- b. Teknik Dasar Pukulan dan Tendangan
 - 1) teknik dasar jurus bantingan
 - 2) teknik dasar pukulan
 - 3) teknik dasar tendangan
 - 4) teknik dasar tangkisan
 - 5) teknik dasar kelitan
 - 6) teknik dasar elakan
 - 7) teknik pukulan kombinasi lanjutan

7) teknik tendangan kombinasi lanjutan

8) Teknik Dasar Pernafasan

Kemudian dari semua rangkaian latihan diakhiri dengan latih tanding bersama teman untuk melatih kemampuan dan mental, untuk latihan mental sendiri para atlet disamping dengan latih tanding bersama juga dengan sesekali melakukan latihan yang disaksikan oleh para warga disekitar saat siang hari, karna itu salah satu hal yang bisa melatih dan membentuk mental yang baik untuk para atlet saat bertanding, untuk latihan tanding sendiri biasanya dilakukan 1 minggu sekali, untuk mengakhiri rangkaian latihan yang sudah dijalani, biasanya ditutup dengan rangkaian pelepasan meliputi, latihan kelenturan yang dimulai dengan menggerakan kepala ke kanan dan kekiri, memutar badan ke 4 penjuru, melemaskan tangan, dan menekuk kaki serta persendian. Adapun durasi dalam setiap sesi latihan adalah 4 jam, dengan rincian saat pemanasan selama 20 menit, kemudian dilanjutkan dengan senam selama 20 menit, kemudian latihan inti seperti materi teknik dasar tendangan dan pukulan dengan durasi 90 menit, kemudian teknik dasar pengembangan jurus dengan durasi 90 menit, dengan diselingi istirahat ditengah-tengahnya dengan istirahat 15 menit kemudian lanjut latihan, kemudian sebelum di akhiri terkadang dilakukan latih tanding, kemudian diakhiri dengan pelepasan selama 20 menit, kemudian ditutup dengan doa.

Dalam suatu latihan maupun pertandingan tentunya adanya cedera pada atlet merupakan salah satu problem yang penting, untuk mengantisipasi apabila ada atlet yang cedera saat latihan maka dibutuhkan penanganan dan tindakan langsung sebagai upaya P3K apabila terjadi cedera ditengah-tengah latihan, upaya yang dilakukan pelatih selaku penanggung jawab pada saat latihan adalah hanya dengan mengistirahatkan terlebih dahulu atlet atau siswanya yang cedera, kemudian dengan beberapa teknik memijat yang selama ini dipelajari oleh pelatih selama di Persaudaraan Setia Hati Terate, pelatih melakukan tindakan P3K kepada atlet yang cedera, namun apabila di rasa cedera yang diderita sangat parah maka, pelatih selaku penanggung jawab membawa atlet ke tukang pijat yang sudah ahli, namun bila dalam suatu pertandingan resmi biasanya tindakan P3K sudah menjadi tanggung jawab panitia, yang sudah berpengalaman, Penerapan latihannya sendiri bagi anggota baru dan lama tidak jauh berbeda hanya perbedaan lebih ditekankan pada intensitas latihan dan beban latihannya saja, bagi atlet yang sudah lama berlatih maupun yang baru, semua ini juga ditentukan sesuai kelasnya.

Hasil wawancara dengan Parsilan Maulana S. Pd. selaku pelatih perguruan

pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate, hasil wawancaranya sebagai berikut :

Pertanyaan : bagaimana program latihan yang anda terapkan dalam latihan?

Jawab : untuk masalah program latihan yang saya terapkan di perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate yaitu 2 kali dalam seminggu, tempat latihan terpusat di padepokan Persaudaraan Setia Hati Terate ranting Montong, tetapi kadang kala juga begantian di rayon pakel dan rayon pucangan, adapun waktu latihannya yaitu mulai pukul 20.00 sampai 24.00 WIB, dengan rincian latihannya meliputi latihan fisik untuk mengawali latihan, kemudian dilanjutkan dengan latihan pemahaman dan penekanan gerakan yang diajarkan, setelah itu mas baru masuk pada latihan inti yaitu ous douwer dan kelincahan untuk pemantapan kemudian diakhiri dengan latihan sabung atau tanding bersama teman untuk melatih kemampuan dan mental, untuk latihan tanding sendiri biasanya dilakukan seminggu sekali. Oh ya mas, latihannya bagi yang baru dan lama ada perbedaan yaitu menekankan pada intensitas dan beban latihan yang di berikan saja soalnya jika atlet lama yang sudah pasti mahir dan reflek gerakannya udah enak untuk di lihat, dan yang baru masih butuh pemantapan gerakan.

Pertanyaan : Bagaimana bentuk uraian materi latihan yang diterapkan kepada paraatlet-atlet yang berlatih di perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate?

Jawab : materinya yang saya ajarkan meliputi

- a. Teknik Senam Pelelasan
- b. Teknik Dasar Pukulan dan Tendangan
 - 1) teknik dasar bantingan
 - 2) teknik dasar pukulan
 - 3) teknik dasar tendangan
 - 4) teknik dasar tangkisan
 - 5) teknik dasar kelitan
 - 6) teknik pukulan kombinasi lanjutan
 - 7) teknik tendangan kombinasi lanjutan
- c. Teknik Dasar Pernafasan
- d. Teknik Dasar Pengembangan Jurus

Semua materi ini saya berikan pada semua atlet saya, baik yang lama maupun yang baru, bedanya hanya pada intensitasnya saja.

Pertanyaan : Bagaimana bentuk- bentuk latihan fisik yang diberika kepada atlet pada saat latihan ?

Jawaban : latihan fisik yang biasa saya terapkan sebelum latihan inti meliputi, lari keliling lapangan, lari cepat ditempat, lompat kijang, sprint dengan putar badan, sit-up, push-up, squat jum,

Pertanyaaan : Berapa lama durasi latihan yang biasa digunakan untuk atlet dalam setiap latihan ?

Jawaban : Mengenai durasi latihan kita biasanya latihan 1 minggu 2 kali yaitu hari rabu dan sabtu di padepokan Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Montong, pada jam 20.00 – 24.00 WIB, dengan rincian saat pemanasan selama 20 menit, senam selama 20 menit, kemudian latihan inti seperti materi teknik dasar tendangan dan pukulan serta hindaran dan sebagainya dengan durasi 90 menit, kemudian teknik dasar pengembangan jurus dengan durasi 90 menit, dengan diselingi istirahat di tengah-tengahnya dengan istirahat 15 menit kemudian lanjut latihan, kemudian sebelum di akhiri terkadang di lakukan latih tanding, kemudian di akhiri dengan pelepasan selama 20 menit, kemudian ditutup dengan doa.

Pertanyaan : Bagaimana tindakan penanganan yang dilakukan apabila terjadi cidera pada atlet saat proses latihan?

Jawaban : Mengenai proses P3K, biasanya saya sebagai pelatih sekaligus penanggung jawab pada saat latihan, biasanya apabila ada yang cedera, saat latihan, misalnya kesleo atau yang lain, biasanya saya melakukan pertolongan pertama dengan mengistirahatkan dulu, kemudian saya tangani dengan di pijat sesuai ilmu yang saya dapatkan selama di Persaudaraan Setia Hati Terate, untuk penanganan, kemudian jika cederanya terlalu parah, biasanya dari saya sebagai pelatih langsung saya bawa ke tukang pijat yang sudah berpengalaman, untuk mengantisipasi hal-hal buruk, Cuma itu mas, tapi kalau saat ikut kejuaraan kalau ada yang cedera , biasanya disana sudah ada pihak yang menangani dari panitia.

Hasil wawancara terhadap salah satu atlet yang berlatih di perguruan silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Kecamatan Montong yaitu Norma Romadhon:

Pertanyaan : menurut anda bagaimana program latihan yang di berikan oleh pelatih ?

Jawaban : program latihan yang diberikan tidak terlalu sulit mas, lumayan mudah, tapi biasanya hanya ada beberapa perbedaan diantara kami yang sudah naik kelas, dengan adik-adik yang baru masuk tapi lebih di intensitasnya saja.

3. Sarana dan prasarana perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate

Dalam perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate sarana dan prasarana yang biasa digunakan yaitu samsak, body protector, lapangan pertandingan / matras, pecking sarana dan prasarana yang dimiliki oleh perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate sudah bisa bilang cukup lengkap perlengkapan pertandingan tetapi ada beberapa sarana dan prasarana yang kurang baik, seperti samsak dan pecking yang sudah lama mulai tidak rata. masih kurang lagi dan perlu di tambah untuk lebih mendukung prestasi atlet-atletnya

Hasil wawancara dengan salah satu pengurus perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate sekaligus Ketua Umum yaitu bapak Drs. Ahmad Usdianto, M.Pd hasil wawancaranya yaitu :

Pertanyaan : bagaimanakah sarana dan prasarana yang dimiliki perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate ?

Jawab : sarana yang terdapat di perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate ranting Kecamatan ini mas, yang pertama mulai dari sekretariat atau tempat latihan alhamdulillah kita sudah punya sendiri di kecamatan Montong ini, itu semua berkat dari antusias semua anggota yang ada di ranting montong, sampai saat ini kita sudah mendirikan gedung di padepokan Persaudaraan Setia Hati Terate kecamatan Montong Kabupaten Tuban ini, disini juga terdapat beberapa macam alat pendukung latihan mulai dari matras, samsak, body protektor, pecking, yang biasa digunakan untuk latihan.

Pertanyaan : Bagaimana kondisi sarana serta prasarana yang dimiliki oleh perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate ?

Jawab : Mengenai kondisinya kalau lapangan lumayan bagus karna kita pakai lapangan paving, dan untuk praktik latihan tanding kita baru di atas matras. Kemudian ada juga pacing, samsak, body protector yang saat ini mulai rusak dan perlu ada pembaruan lagi.

Begitu pula ketika mewawancarai salah satu atlet dari perguruan silat Persaudaraan Setia Hati Terate yaitu Deni Agus Setiawan :

Pertanyaan : bagaimana keadaan sarana dan prasarana di perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate?

Jawaban : menurut saya mas sarana dan prasarana di Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Montong Kabupaten Tuban ini sudah bisa di bilang lengkap untuk tingkat Ranting walaupun ada beberapa yang mulai rusak, karena kita mempunyai beberapa alat pendukung latihan mulai dari samsak, matras, body protector, pecking.

Pembahasan

Metode perekrutan atlet pada perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate di Kecamatan Montong sudah di sesuaikan dengan anggaran dasar rumah tangga. yang pertama adalah yang dilakukan untuk merekrut atlet di Perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate yaitu dengan cara melihat kemampuan anggota yang ada di Persaudaraan Setia Hati Terate entah itu warga ataupun siswa, di lihat waktu latihan di rayon masing-masing, begitupun juga ketika latihan bersama se Ranting Montong. di samping itu melalui juga mengadakan seleksi pertandingan antar Rayon se-Ranting Montong, dari di adakan pertandingan antar rayon maka akan di temukan bibit-bibit atlet yang nantinya akan di bina di tingkat Ranting untuk di kirimkan di tingkat kabupaten mewakili Ranting, dalam proses perekrutan pelatih juga mengelompokan anggota yang baru dengan yang lama sesuai dengan usia dan nantinya masih akan di kelompokkan lagi sesuai dengan minat dan bakatnya di bidang seni atau fight.

Mengenai program latihan tentunya segala macam program latihan yang diterapkan memiliki tujuan yang sama yaitu untuk meraih prestasi sebaik-baiknya,

begitu juga pada perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Montong Kabupaten Tuban, program latihan Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Montong. Semua telah tertata disesuaikan dengan tujuan dan harapan kedepannya agar lebih berprestasi, seperti hal yang diungkapkan oleh Harsono.(2004:6) dalam bukunya yang berjudul Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching menerangkan bahwa perencanaan suatu

program latihan haruslah mengacu kepada prosedur yang sudah terorganisir dengan baik (*well organized*) yang metodis dan yang ilmiah agar dengan demikian program tersebut bisa membantu atlet untuk mencapai prestasi yang setinggi – tingginya. Jadi perencanaan program atau planing merupakan alat bagi pelatih untuk bisa melaksanakan program secara baik dan terorganisir, mengenai program latihan, di perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate sendiri latihan dilakukan dengan intensitas latihan 2 kali dalam seminggu yaitu pada hari Rabu dan Sabtu di padepokan Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Montong waktu latihan yaitu selama 4 jam yang dimulai pada pukul 20.00 sampai pukul 24:00 WIB. Program latihan yang diterapkan pada atlet yang berlatih di perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate setiap tahunnya berbeda, hal ini dikarenakan atlet yang sudah berlatih dengan jangka waktu latihan sudah lama mencapai 2 tahun dan sudah mendapatkan pengesahan kenaikan kelas karena perkembangan kemampuan atletnya maka atlet tersebut menjadi pembantu bagi pelatih utama dalam membina anggota-anggota baru, sehingga setiap tahunnya program yang diterapkan tidak sama.

Sarana dan prasarana yang terdapat di perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate adalah salah satu faktor utama untuk bisa menunjang proses pemberian materi dan pembelajaran dalam setiap sesi latihan sehingga bisa menjadi pendukung kualitas latihan yang baik agar pencapaian prestasi yang lebih maksimal. Seperti halnya yang telah disampaikan oleh Harsono dalam bukunya *Aspek- Aspek Psikologi Dalam Coaching* (1988;119) bahwa untuk menuju kualitas latihan yang baik maka faktor pendukungnya adalah kemampuan dan kepribadian pelatih, fasilitas dan peralatan, kemampuan atlet, bakat dan motivasi pertandingan. Oleh sebab itu sebuah fasilitas yang baik dan lengkap sangat berperan besar dalam kualitas latihan yang baik bagi atlet pencak silat yang baik agar mencapai prestasi yang maksimal, pentingnya sarana dan prasarana olahraga juga telah masuk dalam Undang-Undang sistem Keolahragaan Nasional(UU RI. No.3 tahun 2005) yang tertuang dalam pasal 67.

Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate memang sudah lama berdiri di kecamatan Montong mulai dari tahun 1982, tapi yang jadi masalah

adalah pendanaan yang kurang, maka sarana prasarana yang dimiliki belum banyak disamping masih baru sarana dan prasarana yang dimiliki perguruan ini juga masih kurang dan perlu di tambah lagi karena sudah mulai rusak untuk samsak dan body protector. Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate juga memiliki kegiatan rutin sebagai sarana pembentukan mental secara kerohanian dengan mengadakan acara istighosah bersama setiap 1 minggu sekali, dengan tujuan untuk menata pribadi para atletnya dari segi kerohanian serta mengeratkan tali silaturahmi antar atlet dan para siswa baru, perguruan ini juga memiliki beberapa alat penunjang yaitu samsak, pecing body protector dan matras sebagai penunjang saat latihan. Sistem manajemen dalam perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate terdiri dari beberapa pengurus, namun sudah memiliki pengalaman untuk menata organisasi kepengurusan di perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate di Ranting Montong. di perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate ranting Montong terdapat 2 pelatih dan kedua pelatih sudah mendapat sertifikat pelatih dari IPSI, jumlah atlet yang mewakili perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate untuk mengikuti kejuaraan baik antar Persaudaraan Setia Hati Terate se-Kabupaten maupun kejuaraan yang di selenggarakan oleh IPSI adalah sebanyak tidak menentu menyesuaikan atletnya yang berlatih.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) Metode perekrutan yang dilakukan untuk merekrut atlet di Perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate yaitu dengan cara melihat kemampuan anggota yang ada di Persaudaraan Setia Hati Terate entah itu warga ataupun siswa, dilihat waktu latihan di rayon masing-masing, begitupun juga ketika latihan bersama se Ranting Montong. di samping itu melalui juga mengadakan seleksi pertandingan antar Rayon se-Ranting Montong, dari di adakan pertandingan antar rayon maka akan di temukan bibit-bibit atlet yang nantinya akan di bina di tingkat Ranting untuk di kirimkan di tingkat kabupaten mewakili Ranting. (2) Dalam setiap pelaksanaan latihan sudah sesuai prosedur pelatihan yang benar yaitu ; pemanasan, latihan inti dan pelepasan, dengan durasi latihan 4 jam dengan rincian, pemanasan 20 menit, senam 20 menit, kemudian

teknik dasar pukulan, tendangan, bantingan, kelitan, hindaran, tangkisan dan sebagainya selama 90 menit, teknik pengembangan jurus 90 menit, dan di tutup dengan pelepasan 20 menit sehingga total durasi latihan efektif adalah 260 menit. (3) Minimnya sarana dan prasarana yang dimiliki perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate kecamatan Montong dan sudah mulai pada rusak, merupakan salah satu kendala dalam proses pembinaan sehingga terjadi penurunan prestasi.

Saran

Berdasarkan tiga kesimpulan yang ada maka peneliti memiliki saran-saran agar kedepannya proses pembinaan prestasi di perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate lebih maju, Adapun saran-saran yang diajukan sebagai berikut : (1) Proses perekrutannya pada perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate ditambah dengan menggunakan metode perekrutan yang melibatkan langsung pemandu bakat atau pelatih untuk terjun langsung ke sekolah, maupun ke desa –desa untuk mencari atlet berbakat sehingga kedepannya lebih banyak atlet berbakat yang berlatih di perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate. (2) Penambahan materi serta sosialisasi mengenai peraturan – peraturan yang di sesuaikan IPSI, serta penataan pelatihan yang mengacu pada ketentuan IPSI. (3) Mengenai program latihan dengan memperbaiki pola latihan dengan menata jarak interval dalam setiap latihan dari materi inti satu ke lainnya diberi masa jeda selama 5 menit, (4) Untuk pelatih, kedepannya diharapkan setiap akhir latihan dimasukkan materi evaluasi untuk mengevaluasi latihan yang sudah dijalankan, serta memberi penugasan pada para siswa untuk memantapkan pemahaman, materi di rumah, (5) Untuk perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate ,mengenai jadwal latihan agar diperbaiki, yaitu dengan lebih memaksimalkan waktu , disesuaikan dengan jadwal para atlet dan siswa, agar tidak mengganggu waktu belajar. (6) Untuk pelatih sebaiknya di adakan perekrutan juga, karena pelatih juga menjadi motor penggerak prestasi atletnya (7) Bagi peneliti, mengenai penelitian yang sudah dilakukan di Perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate perlu dikembangkan lagi guna penyempurnaan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. 2004. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK
- IPSI .2013 .*Peraturan pertandingan Pencak Silat*, Jakarta Iskandar , A, Dkk..1992. *Pencak Silat*. Jakarta.
- Julitriarsa, Djati. & Suprihanto, John. 1998. *“Manajemen Umum Sebuah Pengantar Edisi Pertama”*. Yogyakarta: BPFE-Yogyakarta.
- Lutan, Rusli, Prof. Dr., 2000. *Manajemen Penjaskes*. Departemen Pendidikan Nasional
- Manullang. 2009. *Dasar-Dasar Manajemen*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Moleong, Lexy. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Moleong, Lexy. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Moleong, Lexy. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Nining, 2013. *Jurnal Iptek Olahraga*. Jakarta :Kementrian Pemuda dan Olahraga R.I
- Persaudaraan, Setia Hati Terate. 2008. *Anggaran Dasar dan Rumah Tangga* : Madiun
- Saputra, H.W. 2003, <http://kondangshaterate.blogspot.com/2008/09/profilpersaudaraan-setia-hati-terate.html> diakses senin 23 februari 2015 pukul 20.35
- Sudin, A. C. 2013, *Sejarah SH Terate dan Persaudaraan Sejati*. Madiun : Yayasan SH Terate
- Tim penyusun Buku Pedoman Skripsi, 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Wahyudi, U. 2013. *Jurnal Iptek Olahraga*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga R.I
- Wijayanti, Irine Diana Sari. 2008. *Manajemen*. Jogjakarta: Mitra Cendikia offset.